

1食分 エネルギー：524kcal ・塩分：2.8g

・1食で野菜を146g摂取することができます。(目標量350g/日)

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

JA愛知厚生連管理栄養士 監修

# 旬×健康 もうすぐはん



## 菜の花とあさりの洋風煮浸し



隠し味として白ワインを入れることで味全体に締まりがでます。菜の花が苦手な方はアスパラやブロッコリーでも代用OK。

【1人分】 エネルギー：44kcal 塩分：0.7g

### ▶材料(4人分)

- 殻付きあさり……………170g
  - 菜の花……………130g
  - 水筒煮……………70g
  - 白ワイン…大さじ1と小さじ1
- 粒マスタード…小さじ2
  - はちみつ……………小さじ2
  - りんご酢……………小さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1/2
  - 黒こしょう……………適量

### ▶作り方

- ①小鍋にあさりとワインを入れて蓋をしたまま中火で加熱し、あさりが開いたら取り出します。
- ②①に菜の花の茎を入れて蓋をし、弱火で2分間蒸し煮します。その後つぼみと筍をいれ2分間蒸し煮します。
- ③②にAを入れてよく混ぜ、味を確認しながらしょうゆと黒こしょうを入れて、あさりを戻し入れたら完成です。

## 袋一つ! アボカドチーズクッキー

【1人分】 エネルギー：135kcal 塩分：0.1g

### ▶材料(4人分)

- 完熟アボカド……………50g
- レモン汁……………少々
- オリーブオイル……………小さじ2
- 粉砂糖……………20g
- 薄力粉……………70g
- 粉チーズ……………大さじ2

### ▶作り方

- ①アボカドは種と皮を取り、レモン汁とオリーブオイルと合わせてビニール袋に入れ、丁寧に揉んでなめらかにします。
- ②①に粉砂糖と粉チーズを入れ、更によく揉みます。薄力粉をふるってから入れ、さっくり混ぜます。
- ③②を円柱状にしてラップで包み、冷凍庫で30分以上寝かせておきます。
- ④③を輪切りにし、オーブンで20分焼いたら完成です。



バターや牛乳が必要なく、簡単に作ることができます。アボカドは熟していないものを使用するとオリーブオイルが染み込まないので注意しましょう。

## ケーキ風押し寿司



親戚や友人など大人数で集まる際にぴったりの一品です。飾りつけとしてサーモンやイクラをのせるとより華やかな見た目になります。

【1人分】 エネルギー：284kcal 塩分：1.3g

### ▶作り方

- ①米をよく洗いAを入れて硬めに炊きあげたら、Bを入れて全体を切るように混ぜて冷ましておきます。
- ②干し椎茸を戻して石づきを取り、そぎ切りにしたら鍋にCを入れ煮汁がなくなるまで煮ます。
- ③卵を溶きほぐしDを入れて混ぜ、油をひいたフライパンで薄く焼き錦糸卵を作ります。
- ④ケーキの型にラップを敷き、錦糸卵、千切りした大葉、すし飯、鮭フレーク、すし飯の順に2段にして詰め、ぎゅっと隅まで押します。
- ⑤型から抜いて②と裂いたかにかまを乗せたら完成です。

### ▶材料(4人分)

- 米……………215g
  - 水……………300ml
  - 昆布……………3cm
  - 酒……………大さじ1と小さじ1
  - 米酢……………45ml
  - 塩……………少々
  - 砂糖……………大さじ1と小さじ1
- 干し椎茸……………1.5枚
  - かつおだし汁……………35ml
  - 椎茸もどし汁……………35ml
  - 砂糖……………小さじ1
  - しょうゆ……………小さじ1
  - 酒……………小さじ2/3
  - 卵……………1個
- 片栗粉……………小さじ2/3
  - 水……………小さじ2/3
  - 塩……………少々
  - 油……………小さじ1
  - スライスチーズ……………1.5枚
  - 鮭フレーク……………40g
  - かにかま……………1.5本
  - 大葉……………4枚

## カリフラワーのトマト炒め煮

【1人分】 エネルギー：61kcal 塩分：0.7g

### ▶材料(4人分)

- カリフラワー…200g(よく洗って一口大)
- セロリ……………50g(筋を取ってみじん切り)
- ベーコン……………1.5枚(1cm幅に切る)
- しめじ……………30g(石づき取りほぐす)
- にんにく……………10g(みじん切り)
- オリーブオイル……………小さじ1
- コンソメ……………3.5g
- 水……………65ml
- トマト缶……………130g
- 粉パセリ……………適量(お好みで)

### ▶作り方

- ①鍋にオリーブオイルとにんにく、セロリ、ベーコンを入れて炒め、香りがたったらしめじを入れます。
- ②Aとカリフラワーを①に入れ、柔らかくなるまで蓋をして蒸し煮します。
- ③②をお皿に分け、粉パセリをふりかけたら完成です。

カリフラワーの煮くずれに注意!



トマト煮に鷹の爪やアンチョビなどを加えると本格的なイタリアン風味になり、パスタやマカロニ、チーズをいれても相性抜群!また、カリフラワーの代わりに新野菜のカリフラワーレを使用しても甘みが増しておすすめです。